Mendja

Kush e drejton jetën tënde? Vendi i kontrollit sipas Julian Rotter-it

Dallimi mes kontrollit të brendshëm dhe të jashtëm, çfarë kanë gjetur studimet dhe pse ekstremet nuk ndihmojnë

3 nëntor 2026 / 5 min lexim



Ilustrim origjinal i redaksisë lexoshpejt. Nuk është fotografi ose objekt historik.

Dy studentë marrin një notë të keqe në të njëjtin provim. Njëri mendon: «Nuk mësova mjaftueshëm.» Tjetri mendon: «Profesori më ka inat» ose «Pata fat të keq me pyetjet.» Të dy mund të kenë pjesërisht të drejtë. Por mënyra si e shpjegojnë ndikon në atë që do të bëjnë herën tjetër.

Ideja e Rotter-it

Në vitin 1966, psikologu amerikan Julian Rotter propozoi konceptin e **vendit të kontrollit**. Njerëzit me vend të brendshëm kontrolli priren të besojnë se rezultatet në jetën e tyre varen kryesisht nga veprimet dhe përpjekjet e tyre. Njerëzit me vend të jashtëm kontrolli priren të besojnë se varen kryesisht nga fati, rastësia ose nga njerëz të tjerë më të fuqishëm. Rotter e mati këtë me një pyetësor që u bë shumë i përdorur.

Ky koncept i ngjan stilit shpjegues, për të cilin kemi shkruar në një artikull tjetër, por është më i përgjithshëm: nuk ka të bëjë vetëm me mënyrën si i shpjegojmë dështimet, por me besimin tonë të përgjithshëm se sa mund të ndikojmë në jetën tonë.

Çfarë kanë gjetur studimet

Studime të shumta kanë lidhur vendin e brendshëm të kontrollit me më shumë përpjekje për të mësuar, me më shumë kujdes për shëndetin dhe me më shumë kënaqësi në punë. Kjo ka kuptim: nëse besoni se veprimet tuaja kanë rëndësi, keni më shumë arsye të veproni. Por këto janë kryesisht lidhje, dhe drejtimi i shkakut mund të shkojë në të dyja anët: njerëzit që kanë pasur më shumë mundësi dhe sukses në jetë, mund të kenë mësuar të besojnë më shumë te kontrolli i tyre.

> *Nuk i kontrollojmë të gjitha. Por pothuajse gjithmonë kontrollojmë diçka. Ajo diçka është vendi ku fillon ndryshimi.*

Ekstremet nuk ndihmojnë

Një vend i brendshëm kontrolli i tepruar mund të na bëjë të fajësojmë veten për gjëra që nuk varen nga ne, si një sëmundje, një krizë ekonomike ose padrejtësia. Një vend i jashtëm i tepruar mund të na bëjë të heqim dorë para se të provojmë. Ekuilibri i shëndetshëm i ngjan asaj që Epictetus e quante dallimi mes asaj që varet nga ne dhe asaj që nuk varet.

Si e matte Rotter-i

Pyetësori i Rotter-it përbëhej nga 29 çifte pohimesh, dhe për secilin çift pjesëmarrësi duhej të zgjidhte atë që i dukej më i vërtetë. Për shembull, njëri pohim mund të thoshte se shumë nga gjërat e pakëndshme në jetën e njerëzve ndodhin pjesërisht nga fati i keq, ndërsa tjetri se fatkeqësitë e njerëzve vijnë nga gabimet që bëjnë vetë. Sa më shumë zgjedhje të llojit të dytë, aq më i brendshëm konsiderohej vendi i kontrollit. Rotter theksoi se kjo nuk ishte një tipologji me dy kategori, por një vazhdimësi ku shumica e njerëzve janë diku në mes.

Bimët në shtëpinë e të moshuarve

Në vitin 1976, Ellen Langer dhe Judith Rodin bënë një eksperiment në një shtëpi për të moshuar në Konektikat. Banorët e një kati u inkurajuan të merrnin vendime për jetën e tyre të përditshme dhe secili mori një bimë për ta kujdesur vetë. Banorët e një kati tjetër morën një mesazh që theksonte se stafi do të kujdesej për ta, dhe bimët e tyre i kujdesej stafi. Pas tre javësh, grupi i parë ishte më aktiv dhe raportonte më shumë mirëqenie. Në një ndjekje pas 18 muajsh, Rodin dhe Langer raportuan më pak vdekje në grupin e parë, por numrat ishin të vegjël dhe kjo gjetje duhet marrë me kujdes.

Pafuqia e mësuar

Martin Seligman dhe Steven Maier treguan në vitin 1967 se qentë që kishin marrë goditje elektrike të cilave nuk mund t'u shmangeshin, më vonë nuk përpiqeshin të iknin edhe kur shpëtimi ishte i lehtë. Ata e quajtën këtë **pafuqi të mësuar**. Pesëdhjetë vjet më vonë, në vitin 2016, të njëjtët autorë rishikuan teorinë në dritën e neuroshkencës. Ata arritën në përfundimin se pasiviteti është reagimi fillestar i trurit ndaj rrezikut të zgjatur, dhe se ajo që mësohet në fakt është **kontrolli**: kur zbulojmë se veprimet tona kanë efekt, truri e frenon këtë pasivitet.

Fëmijët dhe shëndeti i mëvonshëm

Catharine Gale, David Batty dhe Ian Deary përdorën të dhënat e një studimi britanik që ndoqi mijëra fëmijë të lindur në vitin 1970. Kur këta fëmijë ishin dhjetë vjeç, u mat vendi i tyre i kontrollit. Në moshën 30 vjeç, ata që si fëmijë kishin pasur kontroll më të brendshëm kishin më pak gjasa të ishin obezë, të kishin presion të lartë të gjakut ose të ndienin shumë stres, dhe e vlerësonin shëndetin e tyre si më të mirë. Lidhja u dobësua, por nuk u zhduk, kur u morën parasysh arsimi dhe të ardhurat e familjes.

Një ide e lashtë

Dallimi mes asaj që varet nga ne dhe asaj që nuk varet nga ne nuk është zbulim modern. Filozofi stoik Epikteti, i cili kishte lindur skllav dhe jetoi në shekujt I dhe II pas Krishtit, e nis *Doracakun* e tij pikërisht me këtë ndarje. Sipas tij, gjykimet, dëshirat dhe veprimet tona varen nga ne, ndërsa trupi, pasuria, fama dhe pozita në shoqëri nuk varen plotësisht nga ne. Për Epiktetin, shumë vuajtje vijnë kur përpiqemi të kontrollojmë atë që nuk varet nga ne dhe lëmë pas dore atë që varet.

Si ta gjeni ekuilibrin

1. **Para një problemi, ndajeni në dy lista:** çfarë mund të ndikoj unë dhe çfarë nuk varet nga unë.

2. **Veproni te lista e parë,** qoftë edhe me një hap të vogël.
3. **Pranoni listën e dytë** pa e mohuar dhe pa e fajësuar veten për të.
4. **Vini re fjalët «gjithmonë» dhe «kurrë»** kur flisni për fatin tuaj. Shpesh tregojnë një përgjithësim.

Burimet

Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1–28. doi:10.1037/h0092976

Ng, T. W. H., Sorensen, K. L. & Eby, L. T. (2006). Locus of control at work: A meta-analysis. *Journal of Organizational Behavior*, 27(8), 1057–1087. doi:10.1002/job.416

Langer, E. J. & Rodin, J. (1976). The effects of choice and enhanced personal responsibility for the aged: A field experiment in an institutional setting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(2), 191–198. PubMed

Seligman, M. E. P. & Maier, S. F. (1967). Failure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology*, 74(1), 1–9. PubMed

Maier, S. F. & Seligman, M. E. P. (2016). Learned helplessness at fifty: Insights from neuroscience. *Psychological Review*, 123(4), 349–367. PubMed

Gale, C. R., Batty, G. D. & Deary, I. J. (2008). Locus of control at age 10 years and health outcomes and behaviors at age 30 years: The 1970 British Cohort Study. *Psychosomatic Medicine*, 70(4), 397–403. PubMed

Epikteti. *Encheiridion* (Doracaku), kapitulli 1. Përkthime të ndryshme. WorldCat

Lexoje në internet: https://www.lexoshpejt.com/artikull/vendi-i-kontrollit